

Musik und Wein

Das Weingut Schäfer in Kleinbottwar hat seine „Lange Wein-Nacht“ gefeiert. Dabei wurden die Gäste auch mit Musik unterhalten.

Seite III



Marbach & Bottwartal



Gute Stimmung

Trotz Bezirksliga-Abstieg ist die Stimmung im Team des GSV Pleidelsheim gut. Der Trainer spricht von einem verschworenen Haufen.

Seite VIII

Dienstag, 9. August 2016



Zu groß für schmale Gassen? Weil der Anhänger samt Smoker zu lang ist, darf er beim Holdergassenfest nicht an der Ecke Obere Holdergasse/Auf den Felsen aufgestellt werden. Foto: privat

Smoker entzündet Standort-Debatte

Marbach Erstmals soll beim Holdergassenfest ein Räucherofen zum Einsatz kommen. Die Brandschutzrichtlinien machen dem Vorhaben vorerst einen Strich durch die Rechnung. *Von Andreas Hennings*

Gegartes Schweinefleisch, serviert mit wilden Kartoffeln – geht es nach Familie Kreisel, bereichert dieses Gericht am 10. und 11. September das kulinarische Angebot des siebten Holdergassenfests. Doch ihr dafür notwendiger Smoker, ein mit Holz befeuerter Ofen, ist zu groß für die schmalen Gassen der Marbacher Altstadt. Das Ordnungsamt und die Feuerwehr legten ein Veto gegen den geplanten Standort an der Kreuzung Obere Holdergasse/Auf den Felsen ein. Der Brandschutz sei nicht gegeben, so die Begründung. Auch weil Feuerwehrautos die Kreuzung nicht mehr passieren könnten.

Beim Holdergassen-Verein, der die Veranstaltung auf die Beine stellt, ist die Enttäuschung darüber groß: „Auf diesem weitläufigen Platz könnten zwei Einsatzfahr-

zeuge nebeneinander vorbeifahren“, sagt der Vorsitzende Peter Zell nicht frei von einer Portion Sarkasmus. Ganz so viel Platz ist in der Marbacher Altstadt dann doch nicht – dennoch herrscht Unverständnis. „Es geht auch um die rigide Art und Weise, mit der das Thema behandelt wird. Ich habe den Eindruck, es wird nur nach Gründen gesucht, warum etwas nicht geht. Anstatt zu sagen, es geht trotzdem in irgendeiner Form“, kritisiert Zell.

Vonseiten des städtischen Ordnungsamts und der Feuerwehr ist die Sachlage jedoch eindeutig: Die Durchfahrt für Einsatzfahrzeuge wie Rettungsdienst oder Feuerwehr ist zu klein, da der Anhänger in öffentliche Verkehrswege ragt, wie Feuerwehr-Kommandant Alexander Schroth erklärt. Ordnungsamtsleiter Andreas Seiber-

ling möchte sich „wegen des laufenden Verkehrs“ nicht zu dem Thema äußern.

Müssen die Besucher des Holdergassenfests also auf gegartes Fleisch verzichten? Noch steht das in den Sternen. Hoffnung macht Familie Kreisel, die sich erstmals am Fest beteiligen möchte, und dem Holdergassen-Verein die Bereitschaft eines Anwohners, seinen Auto-Stellplatz für den Smoker zur Verfügung zu stellen. Dieser liegt direkt gegenüber des zunächst vorgesehenen Platzes. „Mit der Zusage des Anwohners haben wir nicht gerechnet, wir sind ihm sehr dankbar“, sagt Zell. Umgehend bat er gestern die Stadtverwaltung darum, den Standort zu prüfen. Wann dieser Vor-Ort-Termin stattfindet, ist noch unklar.

Der Smoker befindet sich also im Wartestand. Eine Bereicherung für das Fest wäre das Fleisch, das mehr als zehn Stunden lang gegart wird, allemal, meint auch der Vereinsvorsitzende Zell: „Das wäre etwas

Außergewöhnliches und würde sich erheblich vom sonstigen Angebot unterscheiden. So etwas findet man nur ganz selten.“

Jasmine Kreisel, die den Smoker mit ihrer Familie organisiert hatte, ist optimistisch, ihren Leckerbissen doch noch anbieten zu können. Sollte auch der neue Standort nicht möglich sein, so sagt sie, sei es

Die Hoffnung ruht auf einem zweiten Stellplatz, der aber noch geprüft werden muss.

vielleicht machbar, den Smoker auf einen kleineren Anhänger zu montieren. Ein Bekannter der Familie hatte den Ofen selbst gebaut. Mit einem kleineren Smoker stünde wahrscheinlich jedoch weniger Fleisch zum Verkauf.

Ist diese Anpassung nicht möglich, verringert sich die Zahl der Teilnehmer von 16 auf 15, Familie Kreisel müsste auf ihren Stand dann verzichten. Es wäre nicht das erste Mal, dass Brandschutzrichtlinien den Umfang des Fests einschränken. Erst vor zwei Jahren war ein Teilnehmer in der Oberen Holdergasse wegen der Auflagen abgesprungen.

Achtsam schwierigen Situationen am Urlaubsort begegnen

Sommerserie: Achtsam im August Achtsamkeitstrainerin Aline Schmid gibt drei Tipps, damit der Urlaub ganz ohne Stress verläuft.

Vom Koffer packen über Stau auf der Autofahrt bis hin zu widrigen Wetter- oder Hotelbedingungen: Auch in der Urlaubszeit gibt es immer wieder Umstände, die uns schnell mal „auf die Palme“ bringen. Mit unserer fünfteiligen Serie erhalten Sie Tipps, mit denen Sie entspannt durch den Urlaub kommen. Außerdem verraten wir jede Woche praktische Achtsamkeitsübungen, mit denen Sie auch in Stresssituationen gelassen bleiben. So können Sie sich auch im Alltag immer wieder eine kleine (Urlaubs-)Auszeit gönnen.

Alle Reisevorbereitungen für einen entspannten Urlaubsstart sind getroffen – es kann losgehen! Doch gerade die Reise- und Ankunftszeit haben es oft in sich. Hier hilft es, aufmerksam gegenüber den eigenen Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen zu sein. Im Folgenden finden Sie typische Urlaubssituationen, in denen Sie sich zukünftig achtsamer begegnen können.

Unangenehme Reisegefühle reflektieren

Am Anfang jedes noch so schönen Urlaubs steht erst einmal die Anreise. Doch schon allein der Gedanke an kilometerlange Staus lässt oftmals den Puls steigen. Ähnlich ergeht es vielen vor dem Abflug. Wer unter Flugangst leidet, verbindet den Reisestart zunächst mit Stress pur.

Tipp: Erst einmal tief durchatmen! Die Konzentration auf den Atem hilft, sich zu erden. Richten Sie dann im zweiten Schritt die Aufmerksamkeit nach innen: Welches Gefühl nehmen Sie gerade am stärksten wahr? Und wo ist das in Ihrem Körper verankert? Ist da beispielsweise aufgrund der Autobahn-Versperrung eine Wut im Bauch? Oder ist es vielmehr Ungeduld, ein Zucken in den Beinen? Oder bemerken Sie zum Beispiel vor dem Abflug, dass Ihnen die Angst die Kehle zuschnürt? Erwiesen ist: Wer sich seiner Gefühle beziehungsweise inneren Grundstimmung bewusst wird, kann diese sowohl besser annehmen als auch im weiteren Schritt wieder loslassen. Verankern Sie sich mit sich selbst und Ihrer Umgebung – so verlieren Sie sich nicht so schnell in destruktiven Gedanken oder Horrorszenarien.

Unerwartete Umstände annehmen

Die Ankunft am Reiseziel hat es manchmal in sich. So sind beispielsweise Hotel und die Anlage ganz anders, als im Reisekatalog angepriesen. Oder das Wetter ist schlechter als gedacht – statt Sonnenschein pur regnet es in Strömen und ist kalt. Und auch die Menschen sind nicht so herzlich wie angenommen. Tipp: Auch hier ist der erste Schritt das Wahrnehmen: Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Was genau macht die Situation für Sie unange-

nehm? Und wie kam es dazu? Meist liegt das Problem darin, dass wir eine ziemlich genaue Vorstellung davon haben, wie unser Urlaub aussehen sollte. Und wenn das reale Bild nicht mit unserer Wunschvorstellung zusammenpasst, reagieren wir enttäuscht oder wütend. Das macht uns unflexibel im Denken. Dabei haben wir immer mehrere Handlungsoptionen. Nehmen wir das Beispiel mit dem schlechten Wetter. Erstens könnten Sie die Situation annehmen, indem Sie sich – statt in der Sonne am Meer zu liegen – auch einfach einen gemütlichen Gammel- oder Lesetag im Bett gönnen. Das geht bei schlechtem Wetter sogar ganz ohne schlechtes Gewissen. Zweitens könnten Sie etwas an Ihrer Situation verändern, indem Sie sich einen Regenschirm und einen schönen Wollpulli kaufen und trotzdem die Umgebung erkunden. Und drittens könnten Sie die Situation verlassen, indem Sie – sofern möglich – schon früher wieder Ihre Koffer packen und abreisen. Sie sehen: Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, wie Sie „agieren“ können, sofern Sie sich nicht von der Negativ-Gedankenspirale mit- und runterziehen lassen.

Ehrlich mit den Bedürfnissen umgehen

Gerade wenn wir vom Alltags- in den Urlaubsmodus schalten, sendet unser Körper uns häufig Signale. So kann es sein, dass Sie in den ersten Tagen extrem müde sind. Oder dass einige Wehwehchen zum Vorschein kommen, die Sie bislang im Alltags-trubel gar nicht bemerkt haben. Tipp: Auch wenn es manchmal überhaupt nicht reinpasst – nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr und ernst. Wenn Sie beispielsweise merken, dass Sie ungewöhnlich mehr Schlaf brauchen – gönnen Sie ihn sich! Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben



Wer unter Flugangst leidet, verbindet den Reisestart zunächst mit Stress pur. Foto: dpa

höchste Priorität. Entschlacken Sie lieber Ihr Sightseeing-Programm, sonst artet der Urlaub womöglich in Freizeit-Stress aus. Oder halten Sie es wie die Spanier und gönnen Sie sich am Nachmittag noch eine kleine „Siesta“. Die können Sie auch jederzeit am Pool oder am Strand halten.

Nächste Woche: Den Urlaub bewusst genießen und so richtig „auskosten“.



Aline Schmid ist Achtsamkeitstrainerin. Die gebürtige Marbacherin gibt regelmäßige Achtsamkeitskurse in Marbach. Mehr Infos im Internet unter www.achtsamstag.de

Erdmannhausen

Lebensmittelmarkt hat einen Nachfolger

Aufatmen bei Bürgermeisterin Birgit Hannemann. Ein Nachfolger für den Lebensmittelmarkt im Ortszentrum ist gefunden. Reiner Kübler wird das Geschäft übernehmen. Am morgigen Mittwoch wird eine Pressekonferenz im Rathaus stattfinden, an der neben der Verwaltungschefin Vertreter des Oberen Beck und der Metzgerei Häberle sowie Reiner Kübler anwesend sein werden. „Natürlich bedauern wir den Weggang von Nurdagül Aydin, aber ich glaube, dass Herr Kübler das gut machen wird“, sagt Birgit Hannemann. Für die Kommune sei es wichtig, dass der Laden weiterlaufe. „Ich freue mich, dass ein Nachfolger gefunden worden ist.“ Zum letzten Mal bei Nurdagül Aydin kann man am 24. September einkaufen. „Danach räumen wir aus“, sagt sie. kaz

Polizeibericht

Oberstenfeld-Prevorst Biker schwer verletzt

Ein Motorradfahrer hat bei einem Unfall am Sonntagnachmittag bei Prevorst schwere Verletzungen erlitten. Der 26-Jährige war mit seiner Honda von Gronau in Richtung Prevorst unterwegs, als ihm in einer Kurve ein anderer Kradfahrer auf seiner Fahrbahnseite entgegenkam. Der 26-Jährige wich aus, geriet mit seiner Maschine auf den Grünstreifen, stürzte und trug so schwere Blessuren davon, dass er mit dem Rettungshubschrauber ins Krankenhaus geflogen werden musste. Den Unfallverursacher schien das indes wenig zu scheren. Er gab Gas und flüchtete. Hinweise auf ihn nimmt die Verkehrspolizei des Heilbronner Polizeipräsidiums unter der Telefonnummer 0 71 34 / 51 30 entgegen. red

Tipps & Termine

Oberstenfeld Stiftskirche besichtigen

Das Ortsbild von Oberstenfeld wird von der Stiftskirche geprägt. Der älteste Bauteil ist die Säulenkrypta aus dem 11. Jahrhundert. Bei der nächsten Führung mit Werner Lämmle am heutigen Dienstag, 9. August, lässt sich das Gebäude von 14.30 Uhr an erkunden. Der Treffpunkt ist vor der Stiftskirche. Die Führung durch das Gotteshaus dauert rund eineinhalb Stunden und ist kostenlos. Ein weiterer Termin ist Sonntag, 28. August. red

Achtsamkeitsübung

Der innerliche Selbstcheck (Dauer: drei Minuten)

Um Ihre Gedanken, Gefühle und Körpersignale besser wahrzunehmen, können Sie ganz einfach einen kleinen inneren Selbstcheck durchführen. Durch dieses kurze Innehalten bekommen Sie schnell einen Zugang zu sich selbst und verstehen besser, was in Ihnen vor sich geht.

Anleitung: Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört stehen, sitzen oder liegen können. Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten. Richten Sie Ihren Fokus auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn ein paar Atemzüge lang. Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nacheinander:

- ... zu Ihren Gedanken: Was geht Ihnen im Moment durch den Kopf?
- ... zu Ihren Gefühlen: In welcher inneren Stimmung sind Sie gerade?
- ... zu Ihrem Körper: Welche Körpersignale nehmen Sie am stärksten wahr?

Ganz gleich, ob Sie angenehme oder unangenehme Gedanken, Gefühle oder Körpersignale wahrnehmen – versuchen Sie, diese anzunehmen und dadurch auch wieder loszulassen. Richten Sie zum Abschluss der Achtsamkeitsübung nochmals den Fokus auf Ihren Atem.